

高齢者の低栄養予防



高齢者は嚙む力(咀嚼^{そしゃく})や飲み込む力(嚥下^{えんげ})等の口腔機能が衰えてきます。

誤嚥(口の中の唾液、痰、食べ物が気管の中に入り込むこと)を予防するために、普段からの生活習慣を見直し健康寿命を伸ばしましょう。

気を付けよう!
サルコペニア(筋肉減弱症)
・フレイル(虚弱)
+
オーラルフレイル
(食べる力の衰え)

オーラルフレイルとは

歯の欠損・咀嚼力の低下・唾液の減少・嚥下力の衰えによる滑舌の低下 食べこぼし わずかなむせ 噛めない食品が増える 口の乾燥 など口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)のひとつです。

オーラルフレイルは要介護リスクを高めることが報告されているため、早めに気づいて対応することが大切です。

歯が多いと健康寿命が長く、要介護期間が短い!!
欠損ないように虫歯や歯周病を予防しましょう。

定期的に歯科医院で歯石除去をするとともに、お口の健康チェックをしてもらうことが理想的です。

高齢者の栄養状態 ~肥満より怖い低栄養~

心身の衰え → 食欲不振 便秘がち むせる 低栄養 骨折しやすい etc...

できることはなるべく自分で!

→ 生きがい・やる気・運動機能の維持

パタカラ体操でオーラルフレイルを予防しよう!

パ くちびるを破裂させるように パパ パパ	タ 舌の先を歯切れよく タタ タタ	カ 舌の奥をのどに押しつけるように カカ カカ	ラ 舌の先をくるくるまわして ララ ララ
上下の唇の開け閉め 弱ると	舌の先 弱ると	舌の奥(付け根) 弱ると	舌を反らせる 弱ると
吸う・飲むが難しくなる	食べものを押し潰せなくなる	飲み込みが難しくなる	食べものを丸められなくなる

誤嚥しやすい食品 ~さらさら パサパサ バラバラ状態が問題~

- ・さらさらした液体・酸味の強いもの(お茶・水・梅干・レモンなど)
- ・粘りのあるもの・パサパサしたもの(餅・団子・カステラ・パンなど)
- ・繊維の多いもの・噛み切れないもの(ごぼう・たけのこ・タコ・イカなど)
- ・口の中で水分と固形に分かれるもの(高野豆腐・お茶漬けなど)

●調理のポイント…噛みごたえは残しつつ、やわらかく調理することが重要!

適度な粘度でまとまりをつける

酸味を抑える工夫をする

のどに残りやすいものは、適度な水分や油分と一緒に摂る

切り方を工夫する(食材の大きさ、硬さを均一に、小さすぎず噛めるくらいに歯ごたえは残す)

飲み込むときに変化し、滑りをよくするつなぎを工夫する

●●● 誤嚥予防のやわらかレシピ ●●●

献立例 1 軟飯 130g ごぼうのポタージュ 肉じゃが
 白和え（もしくは練りごまを使ったごま和えは食べやすい） ヨーグルト
 栄養価…エネルギー：680kcal タンパク質：22.4g 脂質：20.4g 炭水化物：99g 塩分：2.5g

■ごぼうのポタージュの作り方（材料2人分）

ごぼう 70g ジャがいも 40g 玉ねぎ 40g
 バター 小さじ1 プイヨンスープ 200ml 牛乳 70ml 塩・コショウ

- 作り方**
- ① ごぼうは皮をむき、繊維に対して直角に薄切りにし、軽く水にさらす。
 - ② ジャがいもは4等分して、5ミリ厚さの薄切り、玉ねぎも薄切りにして、バターで焦がさないよう炒める。
 - ③ プイヨンスープ 約2/3量を入れて柔らかくなるまで煮込む。冷めたらミキサーにかける。
 - ④ 鍋に戻し、牛乳とプイヨンスープを加えて、少しもったりとした嚥下しやすい濃度に調整した後、塩・コショウで味を整える。



献立例 2 おかゆ 230g ミネストローネ 煮込みハンバーグ お浸し みかん
 栄養価…エネルギー：624kcal タンパク質：25.5g 脂質：20.8g 炭水化物：83g 塩分：2.2g

■ミネストローネの作り方（材料2人分）

にんじん 50g 玉ねぎ 50g キャベツ 40g ジャがいも 70g にんにく 10g ベーコン 6g オリーブ油 小さじ1/2
 トマト角切り缶 100g 水 300ml コンソメ 2g 塩・コショウ

- 作り方**
- ① にんじんは4ミリ厚さの色紙切り、玉ねぎは1センチ角、キャベツは2センチ角、ジャがいもは8ミリ角、にんにくはみじん切り、ベーコンは8ミリ幅に切る。
 - ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコンを炒め、にんにくの香りとベーコンの脂が出てきたら、焦げないうちににんじん、玉ねぎ、キャベツ、ジャがいもの順に炒め、トマト缶、水、コンソメを加え煮込む。
 - ③ 材量が柔らかくなったら、コショウを入れ、味をみて足りないようなら塩を加える。

■ホワイトソース煮込みハンバーグの作り方（材料2人分）

合いびき肉 120g 玉ねぎ 60g サラダ油 小さじ1/2 生パン粉 10g
 牛乳 16ml 卵 1/3個 ナツメグ・塩・コショウ 少々 油 小さじ1
 ジャがいも 100g ブロccoli 70g 辛子醤油

ホワイトソース
 {薄力粉 12g バター 10g 牛乳 200ml 塩・コショウ ロリエの葉}
 ※煮込み時は 倍量必要

- 作り方**
- ① 玉ねぎはみじん切りにし、レンジで透き通るまで加熱し冷ます。
 - ② 材料をよく混ぜ、粘りを出す。
 - ③ 4等分し、小判型に成形し、油で焼く。
 - ④ 作っておいたホワイトソースで、煮込む。
 - ⑤ 小さめに切ったジャがいもを茹でて粉ふきいもを作る。
 - ⑥ 小房に分けたブロッコリーを柔らかめに茹でて、辛子醤油で和えたものと、⑤を④に添える。
 - ⑦ 嚥下に問題のある方には、ブレンダーで潰してホワイトソースで和える。

ホワイトソースの作り方

- 1 鍋にバターを溶かし薄力粉を一度に振り入れ、よく混ぜる
- 2 火加減に注意しながら炒め(120~130℃くらいまで)ホワイトルーを作る。
- 3 できたルーを鍋ごと冷まし、温めた牛乳(60℃)を少しずつ加える。
- 4 火にかけ、濃度がつき、粉っぽさがなくなるまで煮込む



応用編

◆ドミグラスソース煮込みハンバーグ◆ ~トマトソースでもできる~



歯茎でつぶせる柔らか一口食

焼いて煮込んだことにより、ハンバーグが柔らかく、箸でも小さく切れるので食べやすい。



嚥下調整食

舌でつぶせる柔らか潰し食

ひき肉はぼそぼそしているの、嚥下困難者には、口に残る場合もある。ブレンダーでさらに細かく滑らかにして、ソースで柔らかさを調整して再度形を整えるとよい。